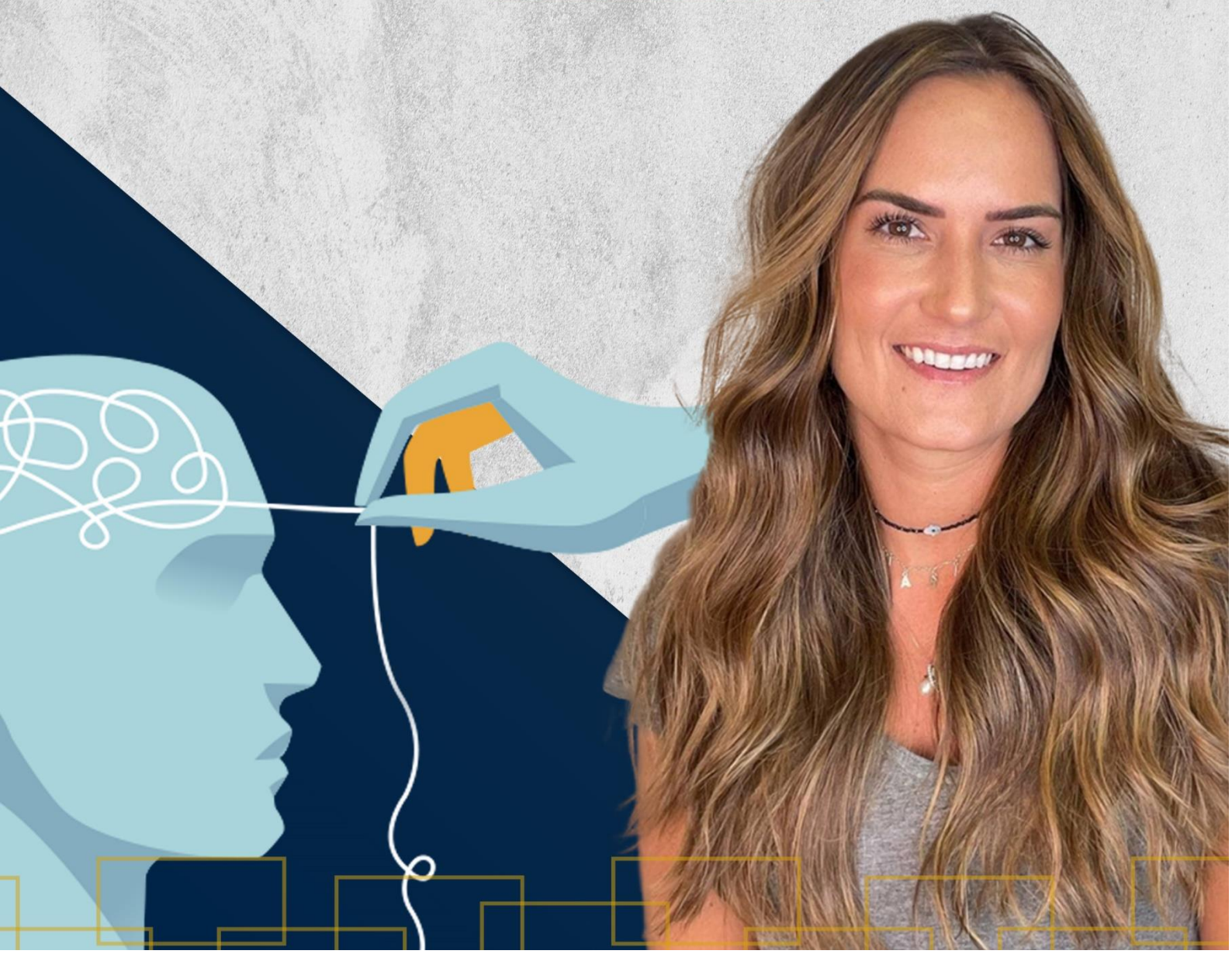


**100 PASSOS 4.0**

#AULA68

# **EXERCÍCIOS** **indispensáveis para** **combater a ansiedade.**

com Mariana Holanda



## **RESUMO AULA 68 - EXERCÍCIOS INDISPENSÁVEIS PARA COMBATER A ANSIEDADE, POR MARIANA HOLANDA**

Ter ansiedade é algo normal do corpo. O problema é quando ela vem em excesso, pois pode começar a nos fazer mal.

É importante aprendermos a conviver com a ansiedade para focarmos no lado bom dela e não no lado ruim. Com isso, temos que colocar a saúde mental como prioridade na nossa vida.

É essencial entender sobre saúde mental e emocional e é extremamente importante ter pessoas de confiança ao seu redor, para você conseguir se refazer e virar o jogo.

Tendo orientação médica, está tudo certo usar medicação controlada ou fitoterápica. O importante é você ter ajuda e supervisão especializada sobre isso e não achar que sabe, ou que pode se automedicar.

Para combater a ansiedade, o primeiro passo precisa vir de você mesma. Busque o autocuidado. Se você fizer com responsabilidade o seu autocuidado, dificilmente será engolida pelo sistema. Não queira mudar o mundo. Primeiramente, queira mudar a si mesma. Mudar a si mesma é uma baita tarefa, pois exige disciplina, muita atenção e estar consciente.

Quando estamos perto do adoecimento o nosso corpo vai dando sinais. Alguns sinais extremamente fortes para chamar a sua atenção são: enxaqueca, tensão muscular, distúrbio gastrointestinal, gastrite, dores musculares, alterações no sono.

Existem vários exercícios simples que podem te ajudar a acalmar a ansiedade, antes que ela chegue em um nível mais intenso.

## **Exercícios Psicológicos**

Qual foi a última vez que você fez algo que te desse prazer e te deixasse feliz?

Já teve algum momento do dia hoje que você se deu prazer?

Ao realizar atividades que te dão prazer e alimentam a alma, a sua mente fica mais leve, fica mais presente. Isso faz com que sua mente não antecipe e não fique vivendo a sensação de ansiedade. Por este motivo, é importante colocar na sua rotina coisas que te dão prazer.

Se você quer ser bem-sucedida, precisa se dar pausas. Não tenha culpa de se cuidar e se sentir feliz. O autoconhecimento faz a vida ter mais sentido e as coisas começam a acontecer muito mais fácil do que se imaginava.

Onde está o seu prazer hoje?

O que te dá prazer é essencial para que você evite os sintomas negativos da ansiedade e viva de forma melhor.

Dê uma pausa das redes sociais. É preciso ter um momento de respiro. Priorize a sua saúde. O mundo nos pede produtividade, mas nessa dinâmica que vivemos há alguns anos, ela não é nem um pouco sustentável. Se você quer ser produtiva, entenda que o equilíbrio faz parte da produtividade. Respeite seus próprios limites e saiba o que é inegociável para você.

## **Exercícios Respiratórios**

Respira, não pira. Esse ditado não é da boca para fora. Uma das formas mais simples e eficazes para se controlar a ansiedade é sim por meio da respiração. Quando você acalma a sua respiração, você passa uma mensagem para o seu cérebro que está tudo sob controle.

Exercícios respiratórios são uma espécie de calmante natural.



- **Exercício 4-4-6:** inspire lentamente pelo nariz por quatro segundos e sinta o caminho por onde esse ar está passando. Segure nos pulmões esse ar por mais quatro segundos e elimine por cerca de 6 segundos, de forma suave, sentindo o caminho inverso dessa respiração.
- **Narinas alternadas:** tampe uma narina e inspire por 4 segundos pela outra. Tampe a narina que você inspirou e expire por 6 segundos pela outra.

Ansiedade é um medo, um receio, uma sensação sobre aquilo que você não pode controlar, que está por vir, que está no futuro.

Esses exercícios mostram que algumas coisas estão ao nosso alcance mais do que nós imaginamos.

## Exercícios de Mindfulness

Comprovadamente, o mindfulness ajuda a conter os sintomas de angústia, mal-estar e ansiedade. Esse tipo de exercício, como qualquer outro, é sobre disciplina, ou seja, quanto mais você faz, mais você percebe os efeitos. Esses exercícios te levam para a presença, para a atenção plena do que está ocorrendo no aqui e no agora. A meditação nos traz para um momento de foco. Cinco minutos diários já são suficientes.

Você pode fazer meditações guiadas por um profissional, por vídeos no YouTube, por aplicativos. Veja o que mais combina com o seu perfil, disponibilidade e interesse.

As pesquisas mostram que meditar todos os dias, por vários anos consecutivos, muda o seu cérebro, fazendo com que ele tenha modificações graças a um fenômeno conhecido como neuroplasticidade. Essas mudanças têm relação com o crescimento das áreas cerebrais relacionadas ao autocontrole, resiliência e outros atributos que contribuem para combater a ansiedade excessiva.

Percebeu que está mais acelerada? Faça um exercício de respiração, ou meditação. O importante é ter disciplina para priorizar o seu autocuidado.

## **Exercícios Físicos**

Priorize-os. Os exercícios são importantes para manter a sua vida mais equilibrada e saudável. Busque exercícios que também te dê prazer.

O exercício físico aumenta seu nível de neurotransmissores conectados ao prazer e bem-estar: serotonina e dopamina. A prática de exercícios físicos também diminui o cortisol, que é um hormônio que controla e gera o estresse e a ansiedade.

Sentir ansiedade é muito ruim e, muitas das vezes, somente os exercícios acima para contê-la podem não ser mais suficientes.

Existem terapias holísticas que também podem te ajudar. É muito importante procurar especialistas na área: psicólogo e psiquiatra. Fazer um tratamento combinado com psicólogo e psiquiatra é extremamente importante.

Não deixe de procurar ajuda.